

# SAM松本 スタジオ・プールレッスンスケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日		祝祭日					
	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2		開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00		スタジオ1	スタジオ2	
10:00	スタジオ1 10:15★	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	休	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	祝祭日		
10:30	ゆらゆら ウェーブ ストレッチ			10:15★ ミラクルストレッチ 大沢10:45			10:15★ ストレッチ		時間変更	10:30★ ストレッチ			6/7 NEW	10:15★ ゆらゆら ウェーブストレッチ			10:15★ ミラクルストレッチ 西沢(南)11:15							
11:00	10:50★ はじめて エアロ	10:45★ ボディ バランス45 マキ11:30	10:45 体力UP やさしいアクア 11:15	10:50★ ジャンプ ワーク 大沢11:30	11:30★ バレエ (初級)	11:30★ 初心者クラス 水なれ・浮き身10:45 基本をマスターしよう (クロール・背泳ぎ)	11:20★ エアロ& シェイブ 小林(幸)	11:30★ フラダンス 第1・3週 1回216円	11:30★ ココモ予防 水中ウォーキング 楽しいアクア	11:05★ 堀金	11:15★ ズンバ	11:30★ ヒザ・腰改善 水中運動	11:05★ ズンバ		10:50★ ソフト エアロ	11:30★ フラダンス 1回216円 矢崎	10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(南)11:15		11:20★ ジャンプ ワーク 西沢(南)12:05	11:30★ ヨガ 宮本				
11:30	11:45★ ボディ		11:15★ 初心者のためのキック (クロール・背泳ぎ)	11:40★ バレエ	11:30★ クロール 背泳ぎ	11:30★ 目指せ! 個人メドレー 完泳クラス		11:40★ 初級フィン	11:20★ CXWORX 宮坂11:50	11:50★ RENA	11:45★ ゴールドスイム (75歳〜) 12:15	11:50★ ズンバ		12:00★ ピンポン 教室	11:50★ 大沢	11:30★ 歩行改善 水中ウォーキング 12:00				12:00★ 教室		11:30★ コア 笹木		
12:00	11:45★ ボディ		11:45★ はじめてパタフライ &はじめて平泳ぎ	12:10★ ミラクルストレッチ マキ12:30	12:30★ エクササイズ	12:30★ 25m泳げる方 1000m位		12:05★ ヨガ 中本	12:05★ ヨガ	12:05★ ヨガ	12:20★ ステップ	12:20★ 楽しく泳ぐ! シルバースイム		12:00★ ピピン	12:15★ 教室	12:00★ コア	12:15★ 教室	12:15★ 教室	12:15★ 教室	12:15★ 教室	12:15★ 教室			
12:30	12:35★ CXWORX 宮坂13:05			12:35★ CXWORX 宮坂13:05				12:30★ ストレッチ	12:30★ ストレッチ	12:30★ ストレッチ	12:35★ ストレッチ	12:35★ 楽しく泳ぐ! シルバースイム		12:30★ ピピン	12:30★ ピピン	12:30★ ピピン	12:30★ ピピン	12:30★ ピピン	12:30★ ピピン	12:30★ ピピン	12:30★ ピピン			
13:00	13:10★ 楽しく走る	13:45★ 内藤		13:00★ 楽しく走る				13:00★ 楽しく走る	13:00★ 楽しく走る	13:00★ 楽しく走る	13:00★ 楽しく走る	13:20★ 楽しく泳ぐ! シルバースイム		13:00★ ピピン	13:00★ ピピン	13:00★ ピピン	13:00★ ピピン	13:00★ ピピン	13:00★ ピピン	13:00★ ピピン	13:00★ ピピン			
13:30	13:10★ 楽しく走る	13:45★ 内藤		13:00★ 楽しく走る				13:00★ 楽しく走る	13:00★ 楽しく走る	13:00★ 楽しく走る	13:00★ 楽しく走る	13:20★ 楽しく泳ぐ! シルバースイム		13:00★ ピピン	13:00★ ピピン	13:00★ ピピン	13:00★ ピピン	13:00★ ピピン	13:00★ ピピン	13:00★ ピピン	13:00★ ピピン			
14:00	14:10★ ボディ	14:30★ ボディ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
14:30	14:15★ ボディ	14:30★ ボディ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
15:00	15:15★ ズンバ	15:15★ ズンバ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
15:30	15:15★ ズンバ	15:15★ ズンバ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
16:00	16:20★ クラシック バレエ(幼児)	16:20★ クラシック バレエ(幼児)	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
16:30	16:20★ クラシック バレエ(幼児)	16:20★ クラシック バレエ(幼児)	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
17:00	17:00★ キッズ 体操教室	17:10★ クラシック バレエ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
17:30	17:00★ キッズ 体操教室	17:10★ クラシック バレエ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
18:00	17:50★ 強化クラス (中・上級者)	18:10★ クラシック バレエ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
18:30	18:50★ スキルアップ クラス	19:10★ ウェーブ ストレッチ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
19:00	18:50★ スキルアップ クラス	19:10★ ウェーブ ストレッチ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
19:30	19:15★ ウェーブ ストレッチ	19:30★ ステップアップ4種目	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
20:00	20:05★ ボディ コンパット	20:05★ 高津文美子式 フェイシャルヨガ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
20:30	20:10★ ボディ コンパット	20:05★ 高津文美子式 フェイシャルヨガ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
21:00	21:10★ 茅野	21:10★ ズンバ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
21:30	21:20★ コア パワーヨガ	21:40★ パワーヨガ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
22:00	21:20★ コア パワーヨガ	21:40★ パワーヨガ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
22:30	21:20★ コア パワーヨガ	21:40★ パワーヨガ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			
23:00	21:20★ コア パワーヨガ	21:40★ パワーヨガ	13:30★ 燃焼系! クロール・背泳ぎ ※2.5m泳げる方	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:15★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:05★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ	14:10★ ボディ			

祝祭日のプールレッスンはお休みとさせていただきます。

25mプールには、随時フリーウォーク・フリースイムのコースがあります。

整理券は、レッスン開始の1時間前よりフロントにて配布致します。

2018年6月6日(水)より

# SAM松本 スタジオ・プールレッスンスケジュール

※詳細は裏面をご覧ください。

20:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00				20:00
-------	----------	----------	----------	----------	--	--	--	-------

25mプールには、随時フリーウォーク・フリースイムのコースがあります。

整理券は、レッスン開始の1時間前よりフロントにて配布致します。